

楽しく前向きな日々を送りたい方へ

ララサーキットライト75



2023年4～6月期 教室生募集

内容紹介

場所 ■ 吹田市立健都ライブラリー2階 多目的室

日時 ■ 毎週金曜日 10:30～11:45
※5/5を除く

受講料 ■ 12回6,000円
体験の場合は1回600円 ※1回限り
※体験・途中回からの参加はご相談ください。

対象 ■ 概ね60歳以上

定員 ■ 15名

持ち物 ■ 動きやすい服装、タオル、飲み物、マスク、室内用シューズ

受付 ■ 3/11(土)朝9時から受付開始。
電話、FAXまたはライブラリー1階窓口でお申込ください。
※3/20(月)21時の時点で定員をこえる申込の場合は抽選となります。

有酸素運動と筋力トレーニングを交互におこないます。デュアルタスク運動で脳の活性化も目指します。

ご自宅での運動も習慣化し、筋力や体力の維持・向上を目指しませんか？
1回目と11回目に体力測定をおこないます。

皆様のご参加をお待ちしております！

※頂いた個人情報は『指定管理者 健都パークライフ創造パートナーズ』で厳重に管理し、目的以外の使用は致しません。



健都レールサイド公園
吹田市立健都ライブラリー

TEL : 06-6388-3800 FAX : 06-6105-9102

〒564-0018 大阪府吹田市岸部新町2番31号
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7276>

●営業時間 図書館／10時～18時
木金／10時～20時
※祝日18時まで
カフェ／9時～21時

●休館日 年末年始、月の最終木曜日
(祝日と重なる時はその翌日)
※特別整理期間あり